



# Fühl dich wohl

**Ergänzende Arbeitsblätter  
zum Lehrmittel**

# Fühl dich wohl

## Ergänzende Arbeitsblätter

Gute Kommunikation beginnt oft mit einer einfachen Frage. **«Was ist schön?» «Wer bist du?» «Wer bestimmt überhaupt, was schön ist?»** Die Karten im Lehrmittel unterstützen die Jugendlichen auf dem Weg zu einem positiven Körpergefühl. Einzelaufträge, Gruppenarbeiten, Begriffssammlungen, Bilder, Inputs, Links bieten ein vielseitiges Spektrum zur Ansprache des Körpergefühls und dienen auch der Prävention von Essverhaltensstörungen. Die Inhalte des Lehrmittels orientieren sich am Lehrplan 21.

Die folgenden Unterlagen sind Aufträge aus dem Kartenset «Fühl dich wohl». Sie dienen als ergänzende Kopiervorlagen.



**Selbsicherheit**



**Gefühle**



**Identität**



**Schönheitsideale**



**Körperwahrnehmung**



**Essen und Geniessen**



**Essstörungen**

## Ich bleibe dabei!

Arbeitet zu zweit.

Eine Person versucht die andere zu etwas zu bewegen (z.B. etwas auszuleihen, noch länger im Ausgang zu bleiben). Die zweite Person muss auf jeden Fall ablehnen, beide versuchen hartnäckig, sich gegenseitig zu überzeugen.

Nun wechselt die Rollen.

Diskutiert anschliessend folgende Fragen:

- *Wie habt ihr die Übung erlebt?*
- *Konntet ihr selbstsicher auftreten?*
- *Gab es Momente, in denen ihr aufgeben wolltet?*
- *Was heisst eigentlich «Selbstsicherheit»?*
- *In welchen Situationen gelingt es euch eher, selbstsicher aufzutreten?*



Schreibt eine Definition von «Selbstsicherheit» auf ein Plakat und hängt sie im Schulzimmer an die Wand.

Weitere Informationen und Aktivitäten:

[www.bkk-bauchgefuehl.de](http://www.bkk-bauchgefuehl.de)

[www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)

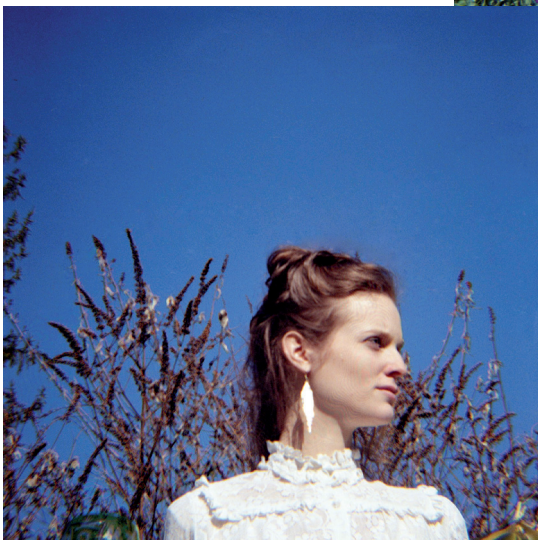
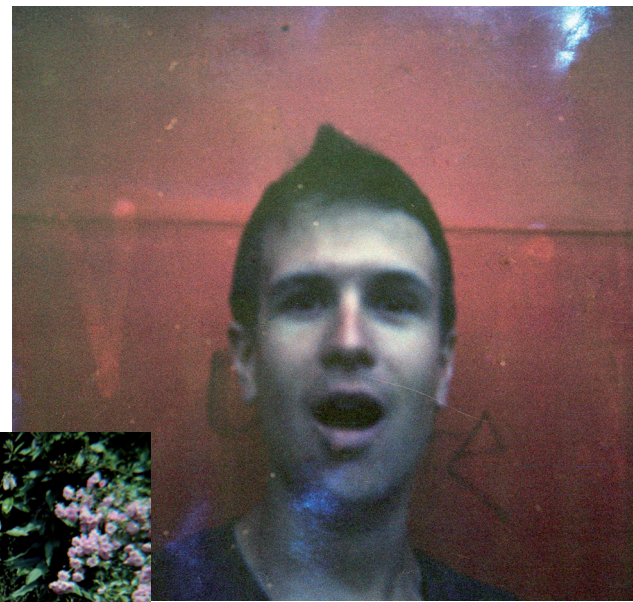
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)





## Bist du im Bild?

Schau dir die einzelnen Bilder an und diskutiere mit den anderen darüber, welche Gefühle hier ausgedrückt werden! Woran erkennst du Zorn, Ärger, Freude, Wut, etc.?





## Lebensentwürfe



Rätselt zu zweit über den Charakter, die Interessen und Pläne dieses Mannes. Wo findet ihr Hinweise zur Identität dieses jungen Mannes, was fällt euch auf?





## Bild-schön



Welche gemeinsamen Merkmale kann man in diesen Bildern erkennen? Was lösen die Bilder bei euch aus?



## Anleitung: Kuchenübung – wie wichtig ist Aussehen?

### Ziele

Aufzeigen, dass Aussehen in Beziehungen eine eher geringe Rolle spielt.

### Situation

Zuerst Einzelarbeit anschliessend Auswertung in der Gruppe.

### Vorbereitung

Vorlage Kuchenübung herunterladen und für Gruppe kopieren. Die Teilnehmenden benötigen ein Schreibzeug.

### Übung/Anleitung

Jede teilnehmende Person wählt sich eine Person (Freund/Freundin, Kollege/Kollegin) aus, die sie gerne mag. Sie nennt den andern diese Person nicht.

In jedem Kuchenfeld wird nun jeweils mit einem Stichwort beschrieben, was es ausmacht, dass gerade diese Person besonders gemocht wird.

Evtl. können ein paar Beispiele von möglichen Stichworten genannt werden wie beispielsweise, Vertrauen, Augen, Lachen, Humor, schöne Haare. Wichtig dabei ist, dass sich die die Anzahl der Beispiele zu Aussehen und andern Eigenschaften die Waage halten. Nun die Felder ausfüllen lassen

Nach dem Ausfüllen zählen die einzelnen Teilnehmenden in ihrem Kuchen, wie viele Felder rein das Aussehen der gewählten Person beschreiben. Die jeweilige Anzahl wird an der Wandtafel oder auf dem Flipchart unter dem Stichwort «Aussehen» statistisch (Strichliste) festgehalten.

Nun werden alle Felder gezählt, die nichts mit dem Aussehen der gewählten Person zu tun haben. Dazu Statistik erstellen unter dem Stichwort «Anderes».

Die Gesamtstatistik zeigt praktisch ohne Ausnahme, dass die Anzahl Punkte zu «Anderes» gegenüber «Aussehen» deutlich zahlreicher sind.

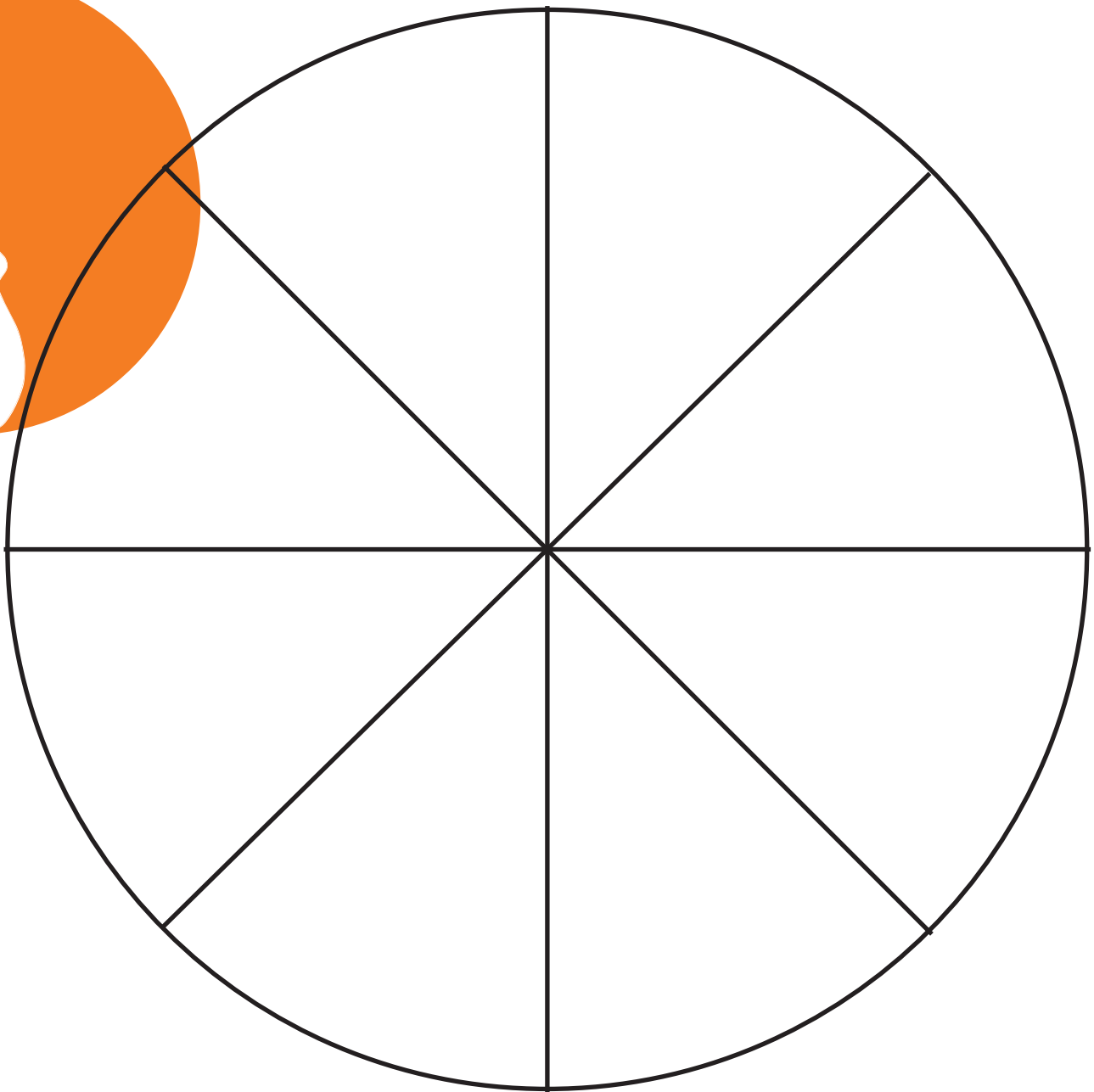
Dazu lässt sich die Aussage machen, dass wir uns in Beziehungen meist sehr wenig am Aussehen einer Person orientieren.

### Wichtig

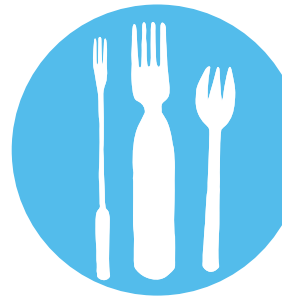
Am Anfang jeder Begegnung oder Beziehung orientieren sich sehende Menschen am Aussehen und Erscheinungsbild der anderen Person. Ist man verliebt oder fühlt sich unsicher dauert diese Orientierung am Aussehen oder der äusseren Erscheinung oft an.

Dies ist normal und verständlich. Darauf sollte vor allem dann eingegangen werden, wenn einzelne Teilnehmende mehr Punkte zum Stichwort Aussehen vermerkt haben. Sie sollen deshalb nicht unter Druck geraten. Vielleicht lohnt es sich darüber zu sprechen, warum das Aussehen der gewählten Person diese (hohe) Wichtigkeit hat. Auch kann die Frage an die Teilnehmenden gestellt werden, warum sie denken, dass manchmal das Aussehen einer anderen Person für sie besonders wichtig ist, möglicherweise wichtiger als anderes.

Was mag ich an meinem  
Kollegen/ meiner Kollegin,  
meinem Freund/ meiner Freundin.







## Ich und mein Aussehen

Wie siehst du dich selber? Fülle den Fragebogen für dich aus.  
Es ist toll, wenn du das ganz ehrlich dir gegenüber machen kannst.

1. Was gefällt dir selber an dir?

---

---

---

2. Was gefällt dir nicht an dir?

---

---

---

3. Was würdest du an deinem Äusseren verändern, wenn du könntest?

---

---

---

4. Was wäre dann anders? Wie würdest du dich dann fühlen?

---

---

---

5. Kannst du dir vorstellen, einmal eine Schönheitsoperation zu machen? Wenn ja, welche?

---

---

---

---

6. Gibt es Momente, in denen du dich überhaupt nicht attraktiv fühlst? Wenn ja, wann? Und was tust du dann?

---

---

---

---

7. Gibt es Momente, in denen du attraktiver sein möchtest? Wenn ja, was tust du dann?  
(z.B. Sport, Ernährung, Frisur, Kosmetik, Mode...)?

---

---

---

---

---

8. Für wen oder welche Momente stylst du dich?

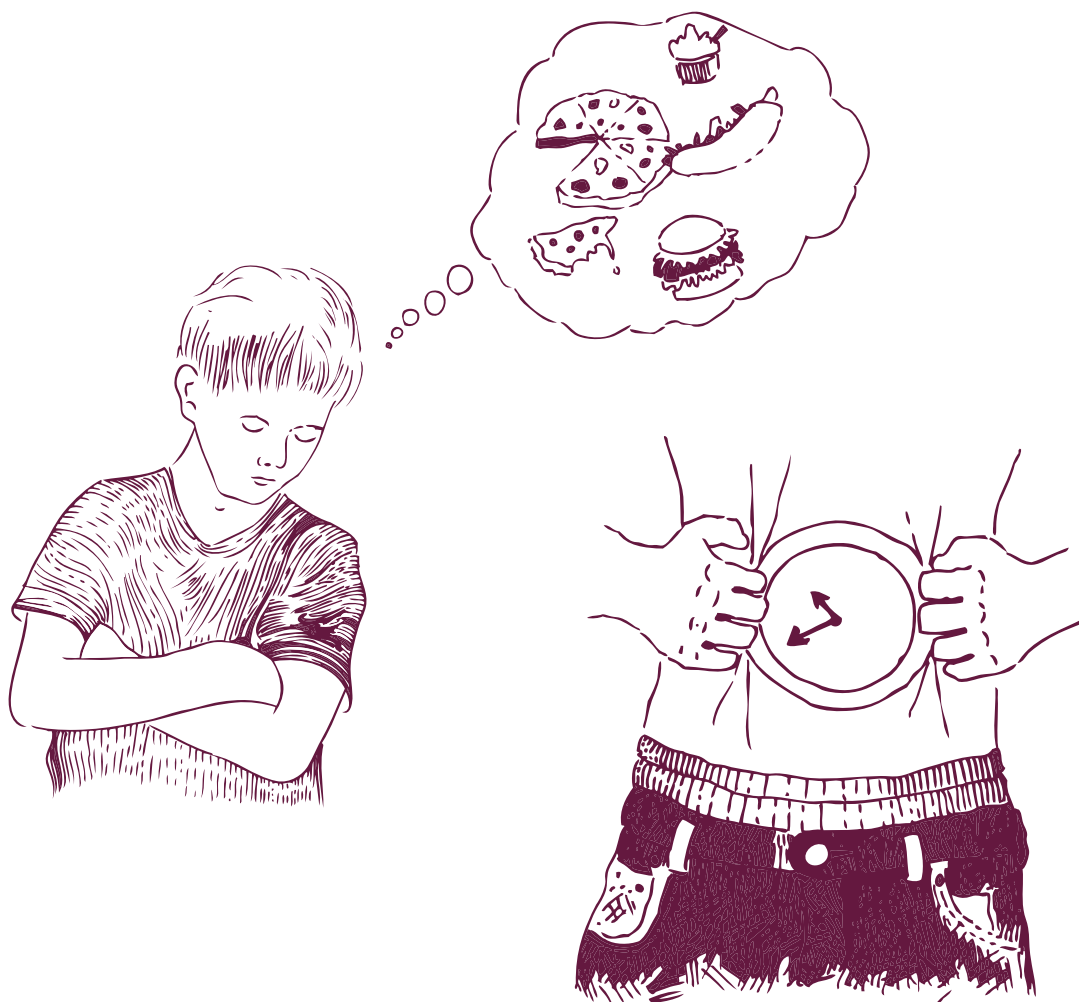
---

---



## Hunger oder «Gluscht»

Betrachte die beiden Bilder. Auf welchem Bild geht es um Hunger, auf welchem um «Gluscht»? Woran erkennst du den Unterschied?



Wie, wo und bei welchen Gelegenheiten spürst du Hunger und «Gluscht» im Körper? Welche Nahrungsmittel aus der Wörtersammlung ordnest du eher dem Hunger, welche dem «Gluscht» zu?



## Mit allen fünf Sinnen geniessen

Wir essen mit allen unseren Sinnen. Welche dieser Sinne werden jeweils in den untenstehenden Sprüchen und Aussagen angesprochen?

*Dieses Essen vergeht auf der Zunge.*

*Das Auge isst mit.*

*Das riecht aber gut.*

*Chips müssen knusprig sein.*

*Ich mag das Knacken eines saftigen Apfels.*

*Teig kneten ist angenehm.*

*Die Farbe von Nahrungsmitteln spielt für mich eine Rolle.*

*Diese Suppe ist mir zu heiss.*

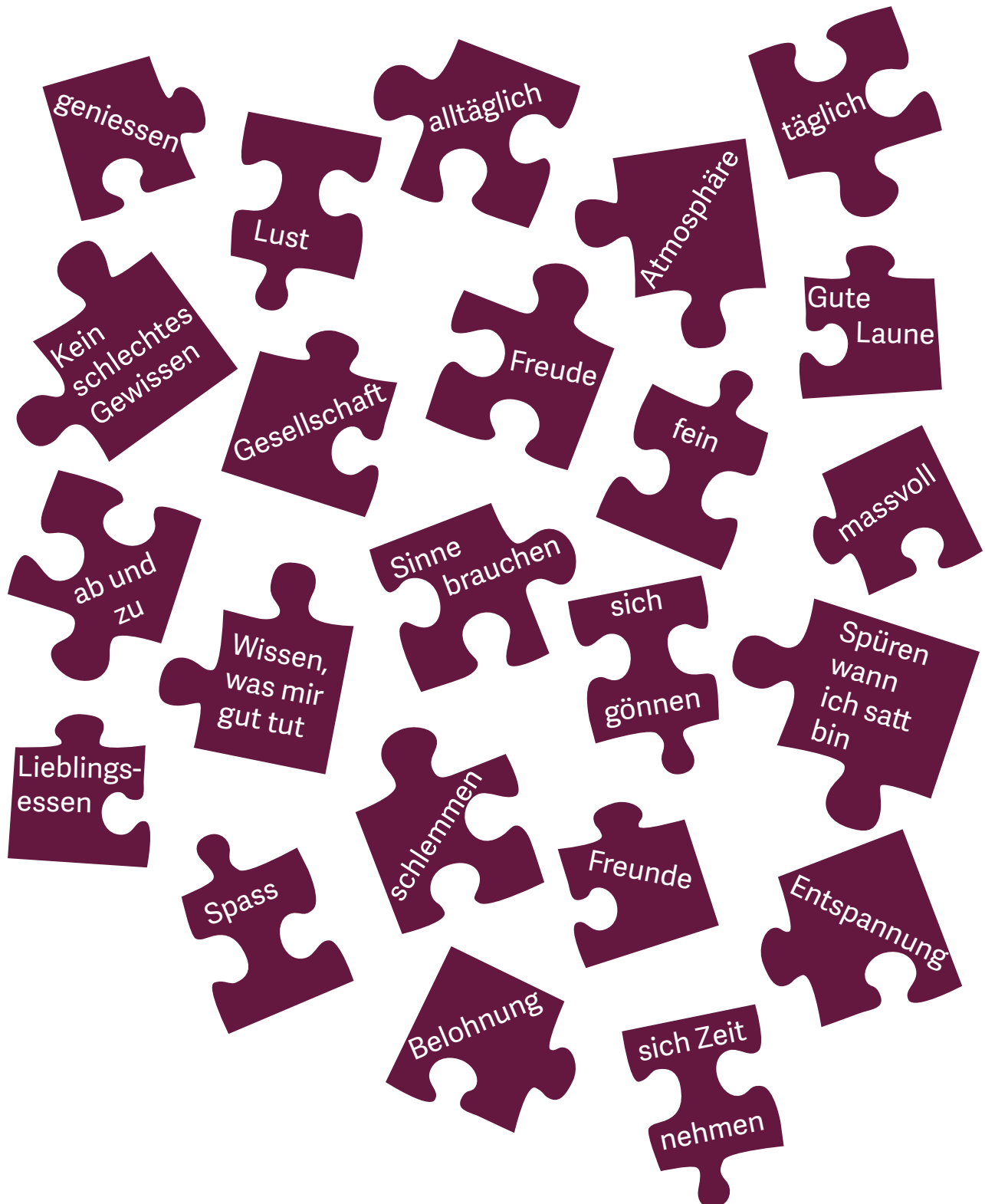
*Eine Bratwurst brutzelt auf dem Grill.*

Kennst du weitere Sprüche oder Aussagen rund ums Essen? Stell sie auf einem Blatt für deine KollegInnen zusammen. Du findest auch im Internet einiges dazu.



## Essen ist ein Bedürfnis, Geniessen eine Kunst

Welche Puzzleteile brauchst du, um dein persönliches Genusspuzzle zusammenzusetzen?





## Mister und Miss Perfekt



Wie denkst du über diese Bilder? Welche Elemente begünstigen die Entstehung einer Essstörung? Warum?

### **GUT ZU WISSEN** (Laut Lesen):

Zufriedenheit und Akzeptanz des eigenen Körpers schützt vor der Entstehung einer Essstörung. Dass wir alle unterschiedlich sind, macht das Leben bunt, spannend und interessant.



## Essverhalten

Wie denkst du über das Essverhalten der drei Jugendlichen? Wo wird es problematisch? Wie könntest du als Freund/Freundin mit einem solchen Verhalten umgehen?

*Petra ist eine sehr gute Schülerin und in der Klasse sehr beliebt. Sie ist stets hilfsbereit, immer freundlich und für andere da, wenn diese Probleme haben. Wenn Petra selbst Probleme hat und traurig ist, versteckt sie ihre Gefühle und verkriecht sich in ihr Zimmer. Dort isst sie dann wahllos Schokolade, Chips, Biskuits und anderes durcheinander. Hinterher ist ihr schlecht und sie ist wütend über sich, weil sie sich nicht beherrschen konnte.*

*Jan ist stark übergewichtig und wird in der Schule oft gehänselt. Er hat wenig richtige Freunde. In der Freizeit sitzt er oft alleine vor dem Fernseher oder spielt am Computer. Zwischendurch plündert er den Kühlschrank und isst in kurzer Zeit grosse Mengen. Anschliessend hat er ein schlechtes Gewissen. Er weiss ja, dass er zuviel wiegt und massvoll mit Essen umgehen sollte .*

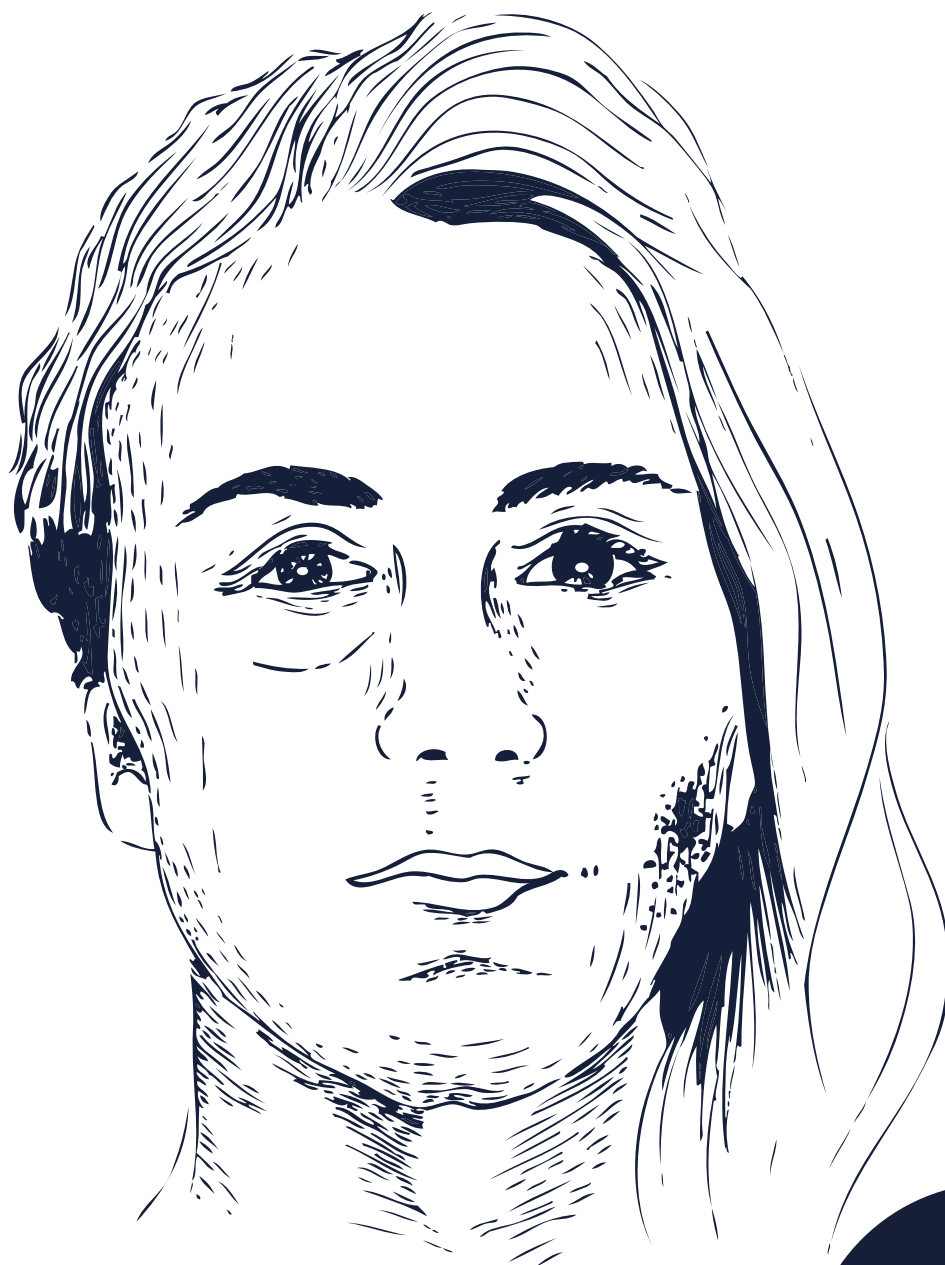
*Marc (14) ist ein normalgewichtiger Junge. Er ist frisch verliebt in Sonja. Er war bis vor kurzem süchtig nach Süssigkeiten, wie er selbst sagt. Neuerdings findet er, dass er doch einen etwas fetten Körper und kaum Muskeln hat. Nun besucht er ein Fitnessstudio und trainiert mehrmals die Woche. Durch das häufige Training hat er mehr Hunger, er isst aber nicht mehr und verzichtet nun ganz auf Süsses. Es ärgert ihn, dass er noch nicht soviel Muskulatur aufgebaut hat, wie er sich das wünscht. Dabei möchte er so gerne der ideale Typ für Sonja sein. Nun hat er von einem Kollegen gehört, dass er bei ihm Muskelaufbaupräparate kaufen könnte.*



## Bild Mann/Frau

Schreibe auf ein Blatt Papier, was dir spontan zu diesem Bild einfällt. Tausche dich anschliessend mit anderen dazu aus.

**Tipp:** Decke eine Hälfte des Gesichts mit einem Blatt Papier ab.



## **Impressum**

Herausgeber: Gesundheitsamt Graubünden  
und Fachstelle PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah)

Konzeption: Madleina Barandun Gesundheitsamt  
Graubünden und Brigitte Rychen Fachstelle PEP,

Unterstützung Dominique Högger FHNW

Gestaltung: Christa Schürch

Kontakt Graubünden:

[www.graubuenden-bewegt.ch](http://www.graubuenden-bewegt.ch)

[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

Kontakt Bern: [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

[fachstelle@pepinfo.ch](mailto:fachstelle@pepinfo.ch)

© Januar 2016

Weitere Aktivitäten/Materialien:

Workshop zur Unterstützung: PEP Body Talk [www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)

Materialien: Högger, Dominique: Speisekarte–Eine Orientierungshilfe durch das Land von zu viel und zu wenig. Unterlage für Unterricht und Ernstfall rund um Esskultur, Übergewicht und Essstörungen; Hrsg. FHNW, Aarau (2. Auflage 2005).  
bauchgefühl–Unterrichtsprogramm zur Prävention von Essstörungen. Für die Jahrgangsstufen 6/7 und 8/9; Hrsg. Team Gesundheit GmbH, Essen 2011.